



И.Э. Емельянова

Ежедневное меню для обучающихся 7-17 лет

Дата: 26.06.2025 г.

Сезон: летний период

Неделя: четвертая

День: 10 день основного меню

Завтрак			
№ п/п	Наименование блюда	Вес порции	калорийность
1	Чай с лимоном	200	61,62
2	Хлеб	100	105,75
3	Каша пшенная молочная	200	207,38
	Итого	500	374,75

Обед			
№ п/п	Наименование блюда	Вес порции	калорийность
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	89
2	Фрикадельки в соусе	90	230,4
3	Пюре из гороха с маслом	150	240,13
4	Компот из свежих плодов	200	142
5	Хлеб	100	105,75
6	Салат из огурцов и помидоров	100	44,52
	Итого	890	851,8
	Итого за день	1390	1226,55

Начальник лагеря

Мелихова Т.С.